


*Любимовская сельская библиотека
филиал муниципального казенного учреждения
культуры
«Екатериновская сельская библиотека»
Екатериновского поселения
Щербиновского района*


Если хочешь долго жить-сигареты брось курить

Час информации





Вредными следует считать те привычки, которые мешают или не дают возможности человеку в течении его жизни успешно реализовать себя как личность, как представителя данного общества.



Курение – привычная система действий, выражающая болезненное пристрастие человека к наркотическому веществу – никотину, содержащемуся в табаке.

Никотин – желтоватая жидкость жгучего вкуса, растворимая в воде и жирах, хорошо всасывается слизистыми оболочками и даже кожей. Очень ядовит: смертельная доза – 1 мг/кг массы тела.



Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином.

**Кролик погибает от 1/4 капли никотина,
собака - от 1/2 капли.**

**Для человека смертельная доза никотина
составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли.**





мышьяк

никотин

эфирные масла

окись углерода

аммиак

свинец

углекислый газ

сероводород

табачный
деготь

полоний

формальдегид

Свыше 400 вредных для
организма веществ

в табачном дыму





факт:

По статистике
курит
МЕНЬШИНСТВО
населения.

Это неправда!
Большинство
подростков и
взрослых **не**
курит!

СРЕДИ
ПОДРОСТКОВ
КУРИТ НЕ БОЛЕЕ
40% ЮНОШЕЙ И
НЕ БОЛЕЕ 27%
ДЕВУШЕК



*Ощущения тяжести в
голове и мышцах*

Курильщик без привычной сигареты становится нервным, рассеянным, легко отвлекается. Мысль у него одна: **«скорее бы затянуться!»**.

У курящих нередко «закладывает уши», никотин угнетает слуховой нерв.

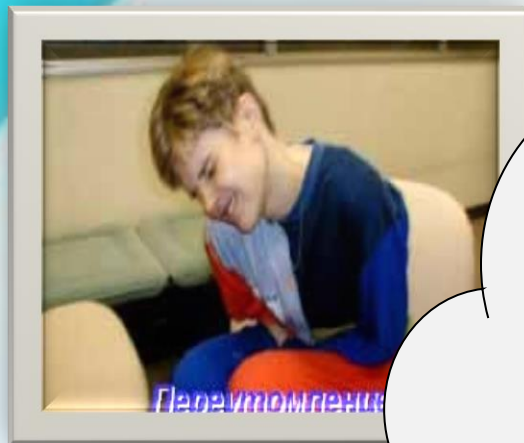


Известно, что,
курильщики
являются худшими
работниками, чем
некурящие.



Некоторые зарубежные
фирмы за одну и ту же
работу курильщикам
устанавливают
заработную плату на **10**
– **20%** ниже, чем
некурящим.





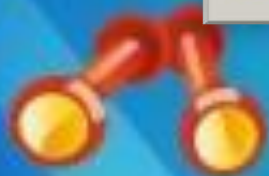
Переоупомление



Утомление

**КУРЕНИЕ СУЖАЕТ
СОСУДЫ ГОЛОВНОГО
МОЗГА, УМЕНЬШАЕТСЯ
ПОСТУПЛЕНИЕ
КИСЛОРОДА И
ПИТАТЕЛЬНЫХ
ВЕЩЕСТВ.
УМСТВЕННАЯ
РАБОТОСПОСОБНОСТЬ
СНИЖАЕТСЯ.**

**Ощущение прилива сил и
«просветления» в голове –
обманчиво!**





Эксперты считают, что курение – одна из главных причин заболеваний и смертности среди населения.

факт:

Курение – главный фактор риска заболевания лёгких и сердечно-сосудистой системы. 90% больных раком лёгких курили.



ДЕЙСТВИЕ НИКОТИНА НА ОРГАНИЗМ КУРИЛЬЩИКА

Увеличивает склонность к образованию тромбов, одновременно снижается эффективность иммунных механизмов

Оказывает негативное влияние на головной и спинной мозг, всю нервную систему в целом

Приводит к развитию самых сильных химических зависимостей, физической и психической зависимости

Снижает температуру кожи, обусловленное сужением кровеносных сосудов

Уменьшается мышечный тонус, что дает некоторым курильщикам чувство расслабления

Может вызвать судороги

Увеличивает активность кишечника (вызывает диарею)

Вызывает возбуждение мозга, депрессию, которая порождает желание ввести больше никотина

Вызывает увеличение кровяного давления и частоты сердечных сокращений

Последствия курения - болезни:



Шон Марси до болезни

Шон Марси два года спустя перед смертью от рака легких. Он выкуривал пачку сигарет в день.

Рак легких

Рак полости рта

Рак пищевода и
гортани

Язвы,
инсульты


Заболевание
сердца

Рак желудка

Гангрена ног,
одышка и др.

Эмфизема
легких

Хронический
бронхит



**Покупая сигареты, ты не только встал
на путь сокращения своей жизни, но и
пополнил миллиардный бизнес
производителей табака.**

**«Остановитесь, люди, жизнь прекрасна,
Но с дымом счастье улетает прочь,
Не сразу. Постепенно и ужасно,
И лучший врач не сможет вам помочь.**

**Друзья и господа, курить бросайте смело,
Не постепенно, сразу, навсегда.
Чтоб голова была здорова, не болела,
Чтоб сердце не болело никогда!»
Эдуард Свирский, врач**

**Давайте
задумаемся,
нужны ли нам
вредные
привычки?
Что мы
выигрываем,
когда
приобретаем
зависимости?
Что ждет нас в
будущем:
здоровая
старость или
быстрая
смерть?**